

LES FRUITS ET LÉGUMES de saison

LES RESTAURATEURS SONT AU CŒUR DES PROBLÉMATIQUES ENVIRONNEMENTALES

Outre les consommations d'eau, d'énergie et les déchets, les denrées alimentaires utilisées pour la réalisation des plats sont la principale source d'émission de gaz à effet de serre. Pour diminuer l'impact environnemental de votre restaurant, l'UMIH vous propose ce calendrier des fruits et légumes de saison. **Privilégier la proximité, respecter les saisons, c'est approfondir votre action de préservation de l'environnement tout en satisfaisant les papilles des plus gourmands.**

L'UMIH est également partenaire du programme Mr.Goodfish qui édite chaque saison la liste des produits de la mer conseillés afin de préserver les ressources marines contre la surexploitation. Vous pouvez la télécharger sur www.umih.fr et www.mrgoodfish.com « Bien choisir son poisson, c'est bon pour la mer, c'est pour bon pour vous ».

L'UMIH EST N° 1 CHEZ LES CAFETIERS, HÔTELIERS, RESTAURATEURS, EXPLOITANTS D'ÉTABLISSEMENTS DE NUIT

L'UMIH représente 32 000 entreprises. Très engagée en faveur du développement durable, l'UMIH accompagne les professionnels dans leur démarche en leur proposant des outils et en mettant en valeur leur savoir-faire : guides de bonnes pratiques (restaurants et hôtels), livre de recettes anti-gaspi, formation contre le gaspillage alimentaire.



UNION DES MÉTIERS ET DES INDUSTRIES DE L'HÔTELLERIE

janvier

LÉGUMES
 BETTERAVE
 CAROTTE
 CÉLERI
 CHAMPIGNON DE PARIS
 CHOU
 CHOU DE BRUXELLES
 CHOU-FLEUR
 COURGE
 CRESSON
 ENDIVE
 ÉPINARD
 MÂCHE
 NAVET
 OIGNON
 PANAI
 POIREAU
 POTIRON
 SALSIFIS
 TOPINAMBOUR



CITRON
 CLÉMENTINE
 KIWI
 MANDARINE
 ORANGE
 POIRE
 POMME

FRUITS

février

LÉGUMES
 BETTERAVE
 CAROTTE
 CÉLERI
 CHAMPIGNON DE PARIS
 CHOU
 CHOU DE BRUXELLES
 CHOU-FLEUR
 CRESSON
 ENDIVE
 ÉPINARD
 MÂCHE
 NAVET
 OIGNON
 PANAI
 POIREAU
 SALSIFIS
 TOPINAMBOUR



CITRON
 CLÉMENTINE
 KIWI
 MANDARINE
 ORANGE
 PAMPLEMOUSSE
 POIRE
 POMME

FRUITS

mars

LÉGUMES
 BETTERAVE
 CAROTTE
 CÉLERI
 CHAMPIGNON DE PARIS
 CHOU
 CHOU DE BRUXELLES
 CHOU-FLEUR
 CRESSON
 ENDIVE
 ÉPINARD
 NAVET
 OIGNON
 PANAI
 POIREAU
 RADIS

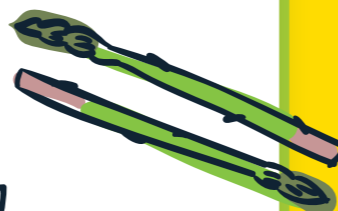


KIWI
 ORANGE
 PAMPLEMOUSSE
 POIRE
 POMME

FRUITS

avril

LÉGUMES
 ASPERGE
 CHAMPIGNON DE PARIS
 CRESSON
 ENDIVE
 ÉPINARD
 FENOUIL
 NAVET
 OIGNON
 POIREAU
 RADIS



PAMPLEMOUSSE
 POMME
 RHUBARBE

FRUITS

mai

LÉGUMES
 ARTICHAUT
 ASPERGE
 CHAMPIGNON DE PARIS
 CONCOMBRE
 COURGETTE
 CRESSON
 ÉPINARD
 FENOUIL
 LAITUE
 NAVET
 PETIT POIS
 RADIS



FRAISE
 PAMPLEMOUSSE
 RHUBARBE

FRUITS

juin

LÉGUMES
 ARTICHAUT
 ASPERGE
 AUBERGINE
 BLETTE
 CHAMPIGNON DE PARIS
 CONCOMBRE
 COURGETTE
 FENOUIL
 HARICOT VERT
 LAITUE
 PETIT POIS
 POIVRON
 RADIS



ABRICOT
 CASSIS
 CERISE
 FRAISE
 FRAMBOISE
 GROSEILLE
 MELON
 PAMPLEMOUSSE
 RHUBARBE
 TOMATE

FRUITS

LES FRUITS ET LÉGUMES de saison

LES RESTAURATEURS SONT AU CŒUR DES PROBLÉMATIQUES ENVIRONNEMENTALES

Outre les consommations d'eau, d'énergie et les déchets, les denrées alimentaires utilisées pour la réalisation des plats sont la principale source d'émission de gaz à effet de serre. Pour diminuer l'impact environnemental de votre restaurant, l'UMIH vous propose ce calendrier des fruits et légumes de saison. **Privilégier la proximité, respecter les saisons, c'est approfondir votre action de préservation de l'environnement tout en satisfaisant les papilles des plus gourmands.**

L'UMIH est également partenaire du programme Mr.Goodfish qui édite chaque saison la liste des produits de la mer conseillés afin de préserver les ressources marines contre la surexploitation. Vous pouvez la télécharger sur www.umih.fr et www.mrgoodfish.com « Bien choisir son poisson, c'est bon pour la mer, c'est pour bon pour vous ».

L'UMIH EST N° 1 CHEZ LES CAFETIERS, HÔTELIERS, RESTAURATEURS, EXPLOITANTS D'ÉTABLISSEMENTS DE NUIT

L'UMIH représente 32 000 entreprises. Très engagée en faveur du développement durable, l'UMIH accompagne les professionnels dans leur démarche en leur proposant des outils et en mettant en valeur leur savoir-faire : guides de bonnes pratiques (restaurants et hôtels), livre de recettes anti-gaspi, formation contre le gaspillage alimentaire.

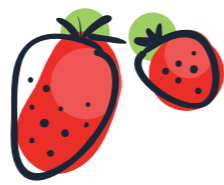


UNION DES MÉTIERS ET DES INDUSTRIES DE L'HÔTELLERIE

juillet

LÉGUMES

AIL
ARTICHAUT
AUBERGINE
BLETTE
CHAMPIGNON DE PARIS
CONCOMBRE
COURGETTE
FENOUIL
HARICOT VERT
LAITUE
MAÏS
PETIT POIS
POIVRON



ABRICOT
CASSIS
CERISE
FIGUE
FRAISE
FRAMBOISE
GROSEILLE
MELON
MYRTILLE
NECTARINE
PRUNE
TOMATE

FRUITS

août

LÉGUMES

AIL
ARTICHAUT
AUBERGINE
BLETTE
CHAMPIGNON DE PARIS
CONCOMBRE
COURGETTE
FENOUIL
HARICOT VERT
LAITUE
MAÏS
POIVRON



ABRICOT
CASSIS
FIGUE
FRAMBOISE
GROSEILLE
MELON
MIRABELLE
MÛRE
MYRTILLE
NECTARINE
POIRE
POMME
PRUNE
QUETSCHÉ
TOMATE

FRUITS

septembre

LÉGUMES

AIL
ARTICHAUT
AUBERGINE
BLETTE
BROCOLI
CAROTTE
CHOU-FLEUR
CHAMPIGNON DE PARIS
CONCOMBRE
COURGE
COURGETTE
CRESSON
ÉPINARD
FENOUIL
HARICOT VERT
LAITUE
MAÏS
OIGNON
POIREAU
POIVRON
POTIRON



FIGUE
MELON
MIRABELLE
MÛRE
MYRTILLE
NOISETTE
NOIX
POIRE
POMME
PRUNE
QUETSCHÉ
RAISIN
REINE-CLAUDE
TOMATE

FRUITS

octobre

LÉGUMES

AIL
BETTERAVE
BLETTE
BROCOLI
CAROTTE
CÉLERI
CHAMPIGNON DE PARIS
CHOU
CHOU DE BRUXELLES
CHOU-FLEUR
CONCOMBRE
COURGE
COURGETTE
CRESSON
ÉCHALOTE
ENDIVE
ÉPINARD
FENOUIL
HARICOT VERT
MÂCHE
NAVET
OIGNON
PANAIS
POIREAU
POTIRON



CHÂTAIGNE
COING
FIGUE
NOISETTE
NOIX
POIRE
POMME
QUETSCHÉ
RAISIN

FRUITS

novembre

LÉGUMES

AIL
BETTERAVE
BROCOLI
CAROTTE
CÉLERI
CHAMPIGNON DE PARIS
CHOU
CHOU DE BRUXELLES
CHOU-FLEUR
COURGE
CRESSON
ÉCHALOTE
ENDIVE
ÉPINARD
FENOUIL
MÂCHE
NAVET
OIGNON
PANAIS
POIREAU
POTIRON
SALSIFIS
TOPINAMBOUR



CHÂTAIGNE
CITRON
CLÉMENTINE
KIWI
MANDARINE
NOISETTE
POIRE
POMME

FRUITS

décembre

LÉGUMES

AIL
BETTERAVE
CAROTTE
CÉLERI
CHAMPIGNON DE PARIS
CHOU
CHOU DE BRUXELLES
CHOU-FLEUR
COURGE
CRESSON
ÉCHALOTE
ENDIVE
ÉPINARD
MÂCHE
NAVET
OIGNON
PANAIS
POIREAU
POTIRON
SALSIFIS
TOPINAMBOUR



CITRON
CLÉMENTINE
KIWI
MANDARINE
ORANGE
POIRE
POMME

FRUITS